VM 500

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书
請保存說明書

Импортер : ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa - 34235 Istanbul – Turkey

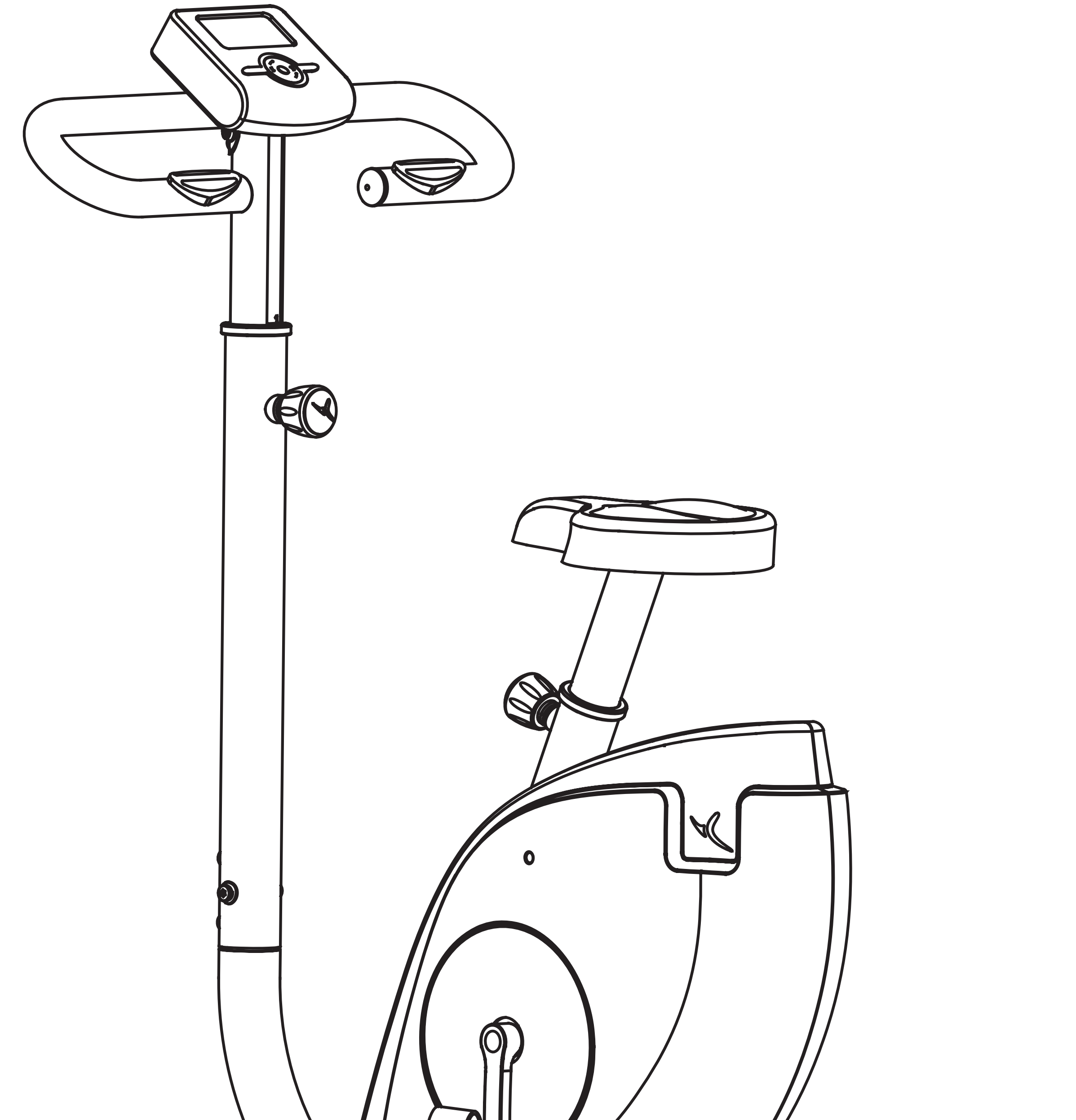
Importad para o Brasil por IGUASPORT Ltda

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1280.812

Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d’Ascq Cedex
France
www.domyos.com

VM 500

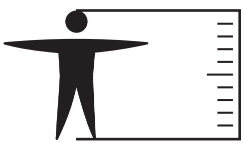
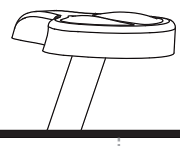
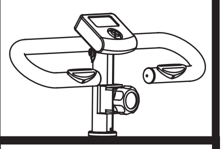


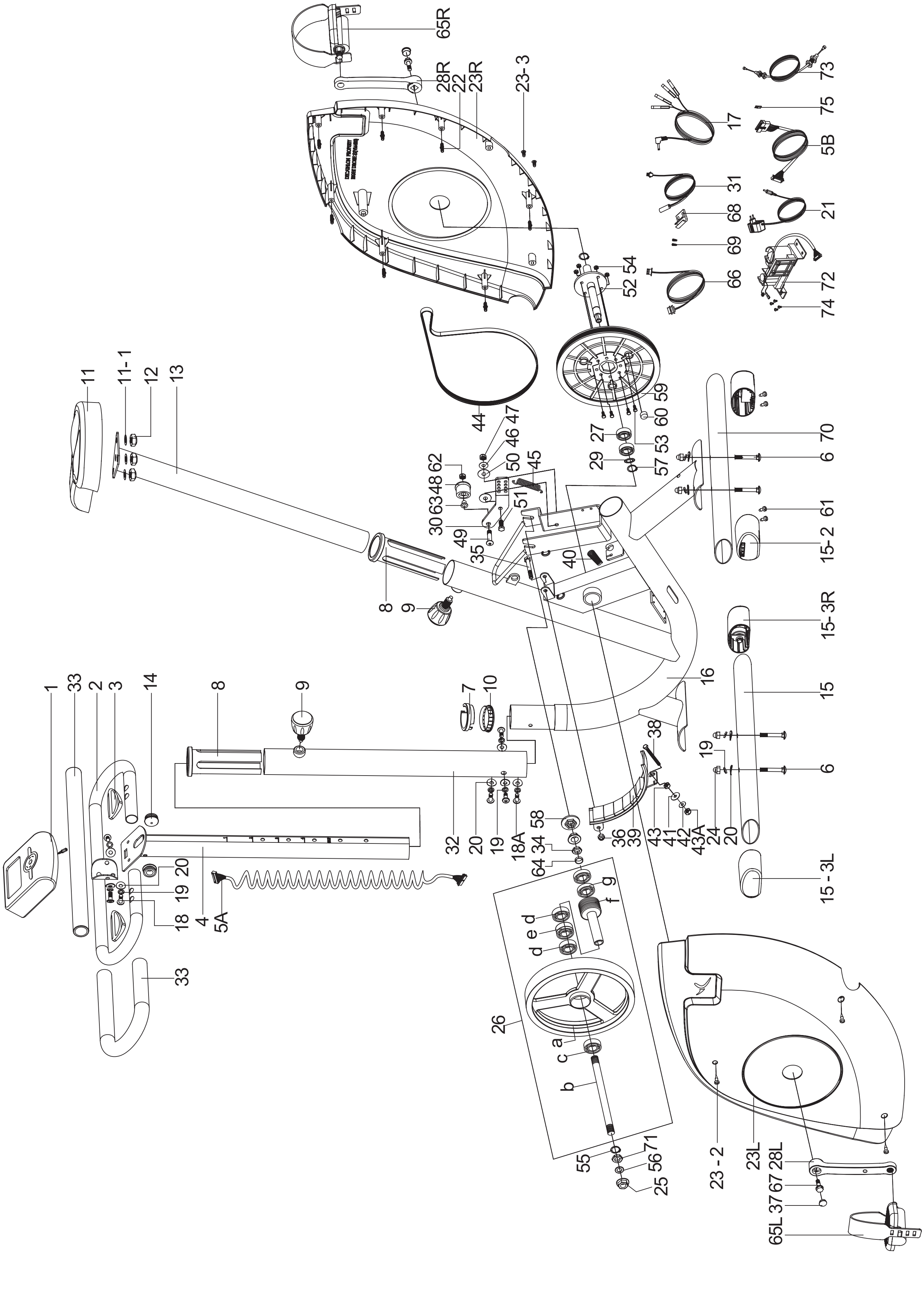
DOMYOS

Adjust the product to your size
Réglez le produit à votre taille
Ajuste el producto a su talla
Stellen Sie bitte das Gerät auf Ihre Größe ein
Regolate il prodotto alla vostra statura
Stel het product in op uw lengte
Regule o produto à sua altura
Regulacja urządzenia w celu dopasowania do wzrostu żytkownika
Állítsa be a kerékpárt az Ön méretére
Отрегулируйте тренажер по вашим размерам
Reglați produsul după dimensiunea dumneavoastră
Nastavte výrobek na svou výšku
Ställ in produkten enligt din längd
Регулирайте продукта според височината си
Cihazı boyunuza göre ayarlayın
اضبط الجهاز على مستوى طولك
调节产品高度与您身材相宜.
根據您的身材調節健身器

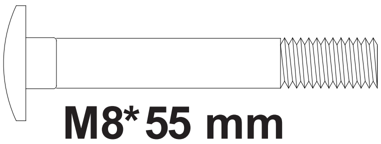
DES
Dimensional Ergonomic System



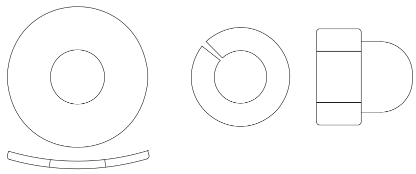
			
⊖ ▶ 150 cm 4' 11''	XS	1	XS
150 cm 4' 11'' ↔ 157 cm 5' 2''		2	
157 cm 5' 2'' ↔ 163 cm 5' 4''	S	3	
163 cm 5' 4'' ↔ 170 cm 5' 7''		4	S
170 cm 5' 7'' ↔ 175 cm 5' 9''	M	5	
175 cm 5' 9'' ↔ 180 cm 5' 11''		6	M
180 cm 5' 11'' ↔ 186 cm 6' 2''	L	7	
186 cm 6' 2'' ↔ 193 cm 6' 4''		8	L
193 cm 6' 4'' ↔ 198 cm 6' 6''	XL	9	
⊕ ▶ 198 cm 6' 6''		10	XL


1
33
2
3
14
8
9
7
10
32
20
19
18A
58
34
64
4
5A
18
19
20
33
26
a
c
b
d
e
d
g
f
55
71
56
25
36
39
43
41
42
43A
24
20
19
6
38
16
15
15-3R
15-3L
11
11-1
12
13
8
9
44
47
46
50
45
62
48
63
30
49
51
35
40
27
53
29
57
60
59
52
54
6
70
61
15-2
65R
28R
22
23R
23-3
17
75
73
31
5B
68
21
69
66
72
74
23-2
23L
28L
67
37
65L

A x4

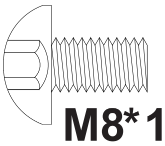


M8*55 mm

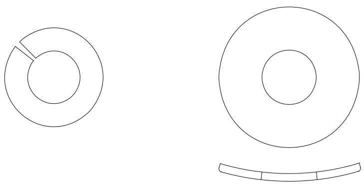


(arc washer)

C x4

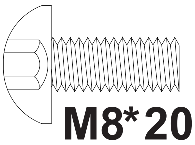


M8*15 mm

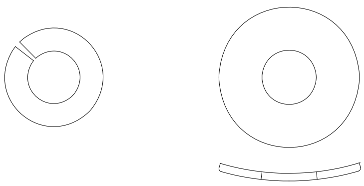


(arc washer)

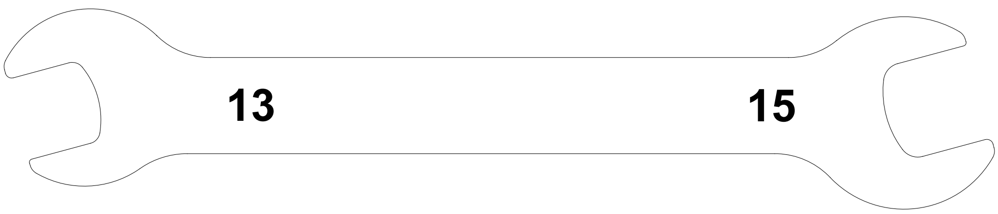
D x3



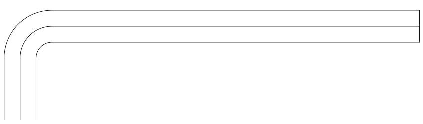
M8*20 mm



(arc washer)

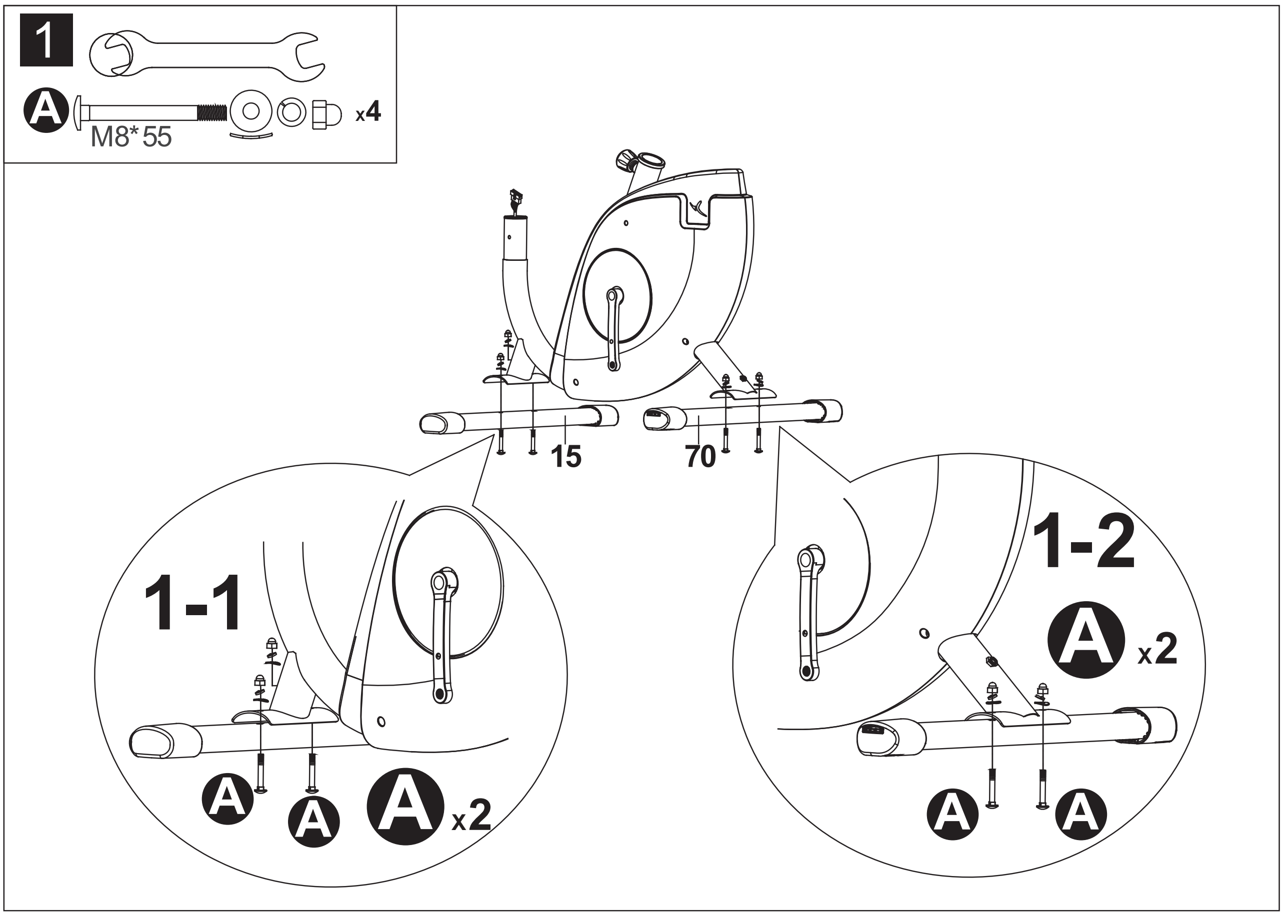


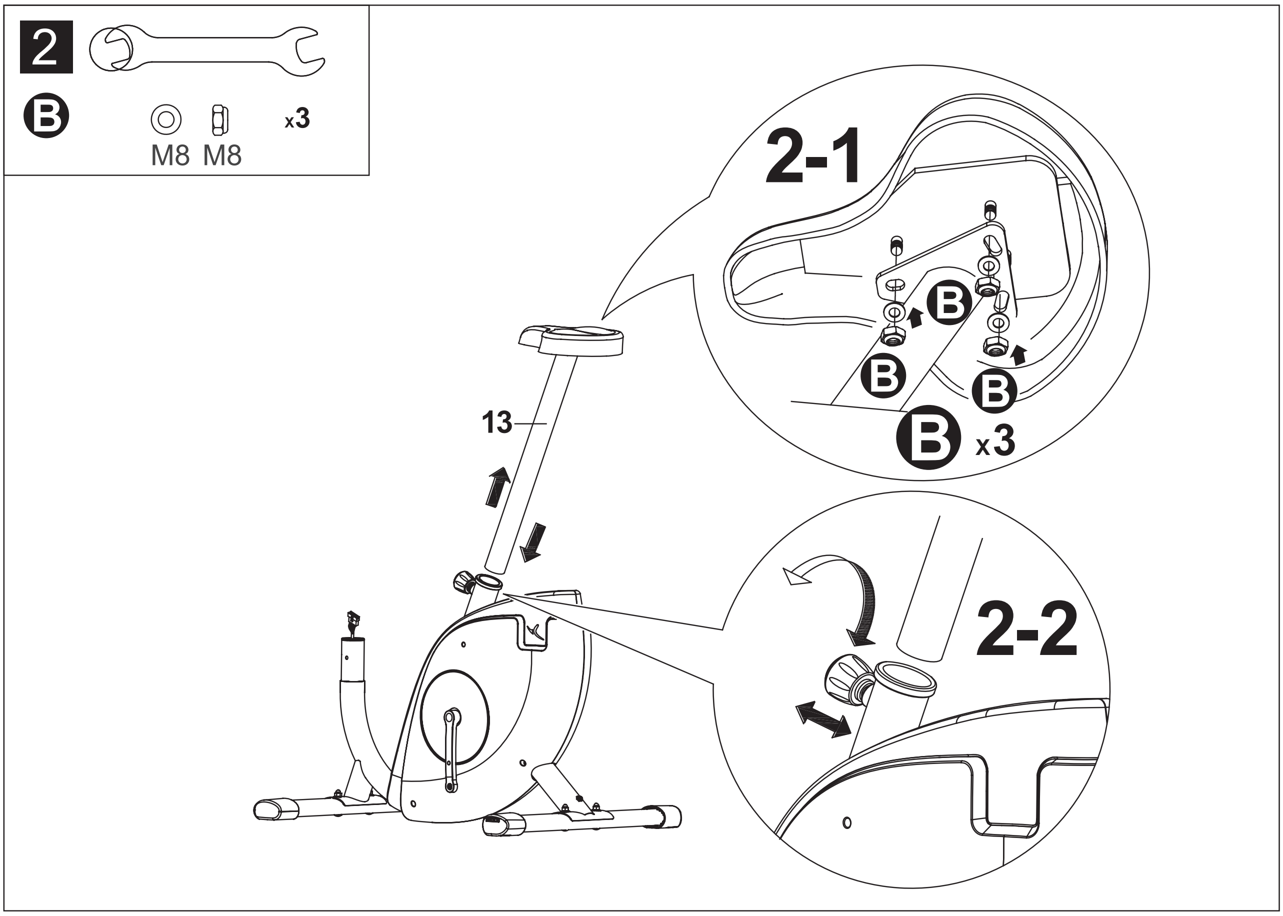
x1



x1

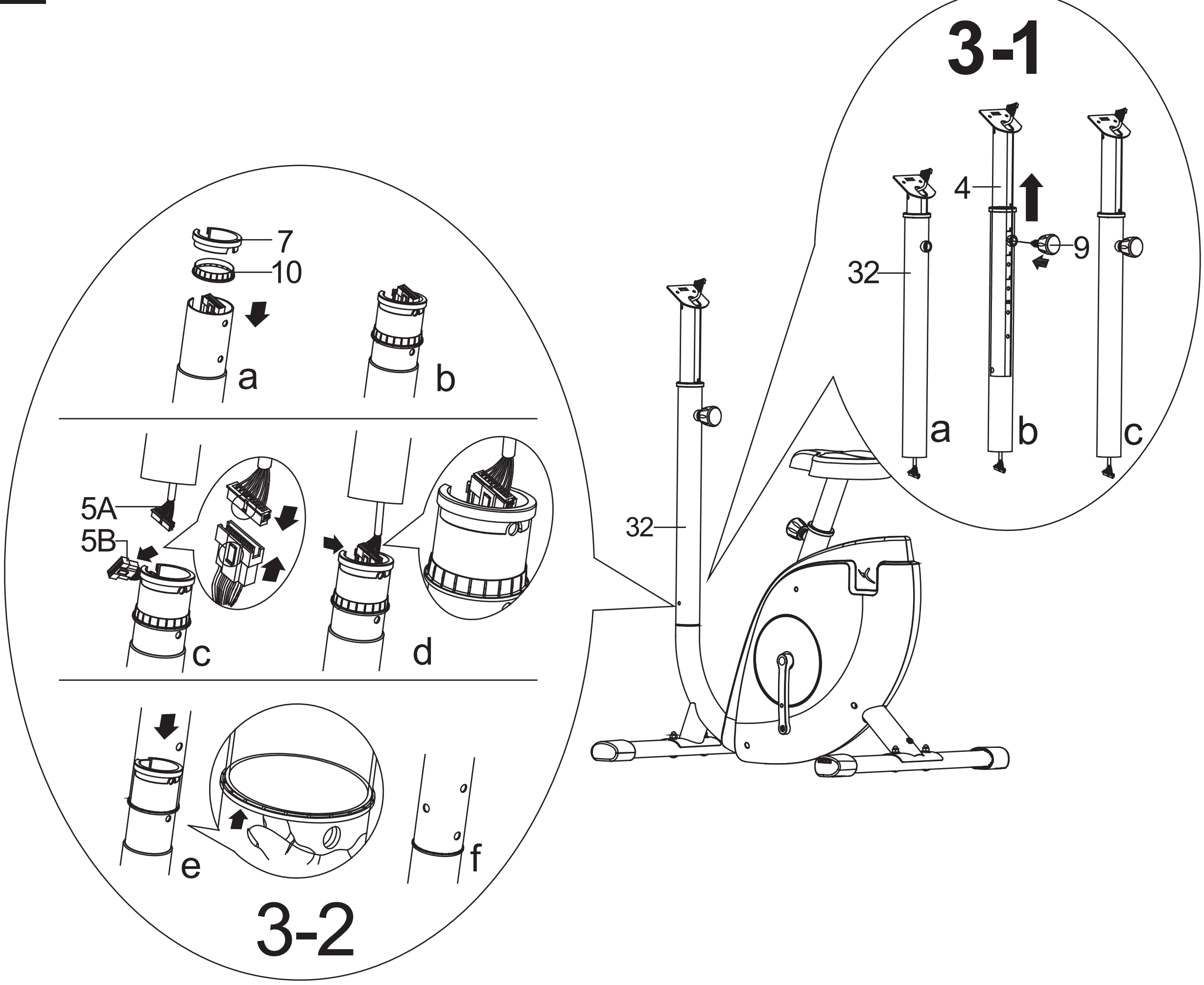
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安装



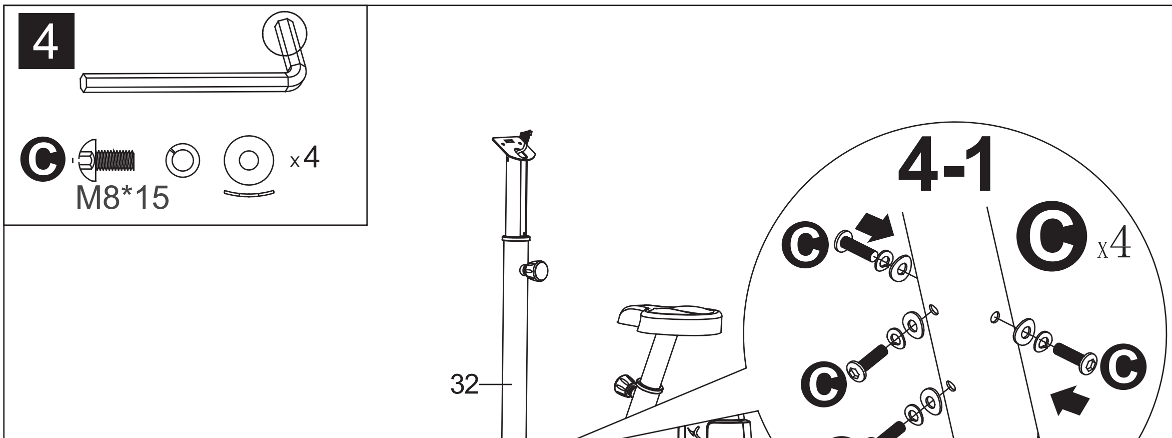


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝

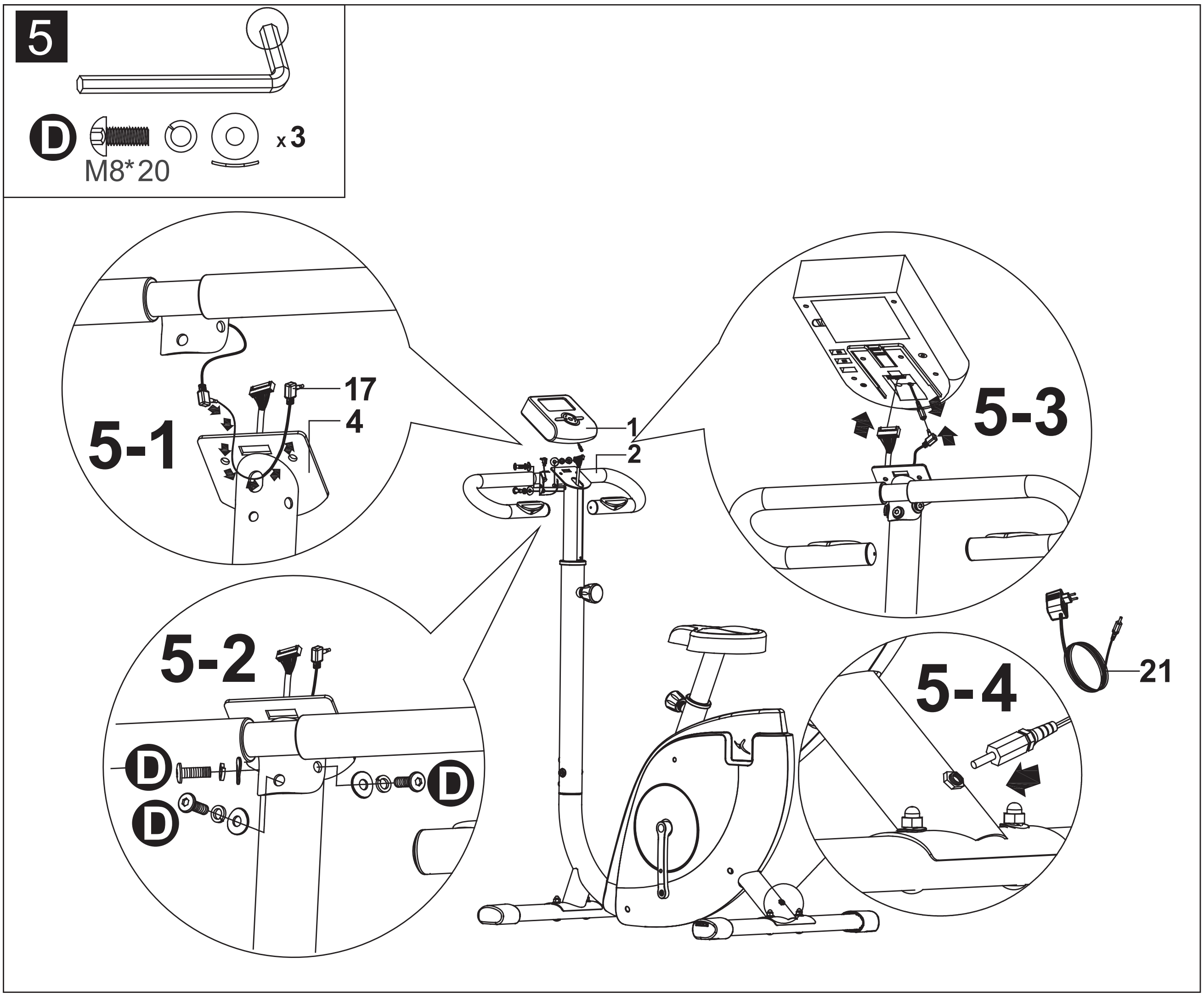
3

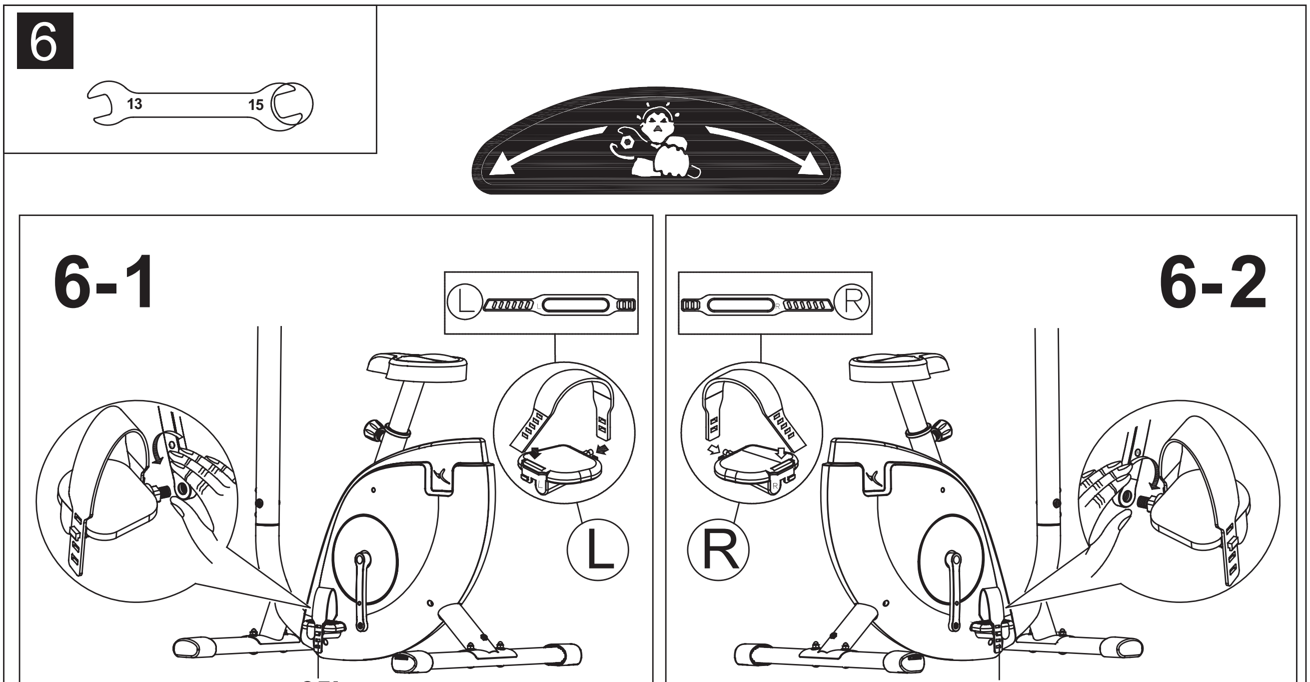


4



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝





1 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
Kormány - Руль - Ghidon - Řidítka - Styre
- Кормило - Gidon - المقود - 手把 - 車把

2 Console - Console - Consola - Konsole
Console - Console - Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzole
Konsol - Табло - Konsol - Приставка
لوحة التحكم - 控制面板 - 控制面板

3 Seat-tube adjustment knob
Bouton de réglage du tube porte-selle
Botón de ajuste del tubo portasillín
Einstellrad des Sattelstützrohrs
Bottone di regolazione del tubo porta-sella
Instellingsknop stang zadelsteun
Botão de regulação do tubo porta-selim
Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko
A nyeregtartó cső szabályozó gombja
Ручка регулировки опоры седла
Nastavovací gombík nosnej rúry sedla
Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo
Justeringsknapp för sadelstolpen
Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
Sele borusu ayar düğmesi
بركة ضبط المقاومة
坐垫高度调节旋钮
車座支管調節旋鈕

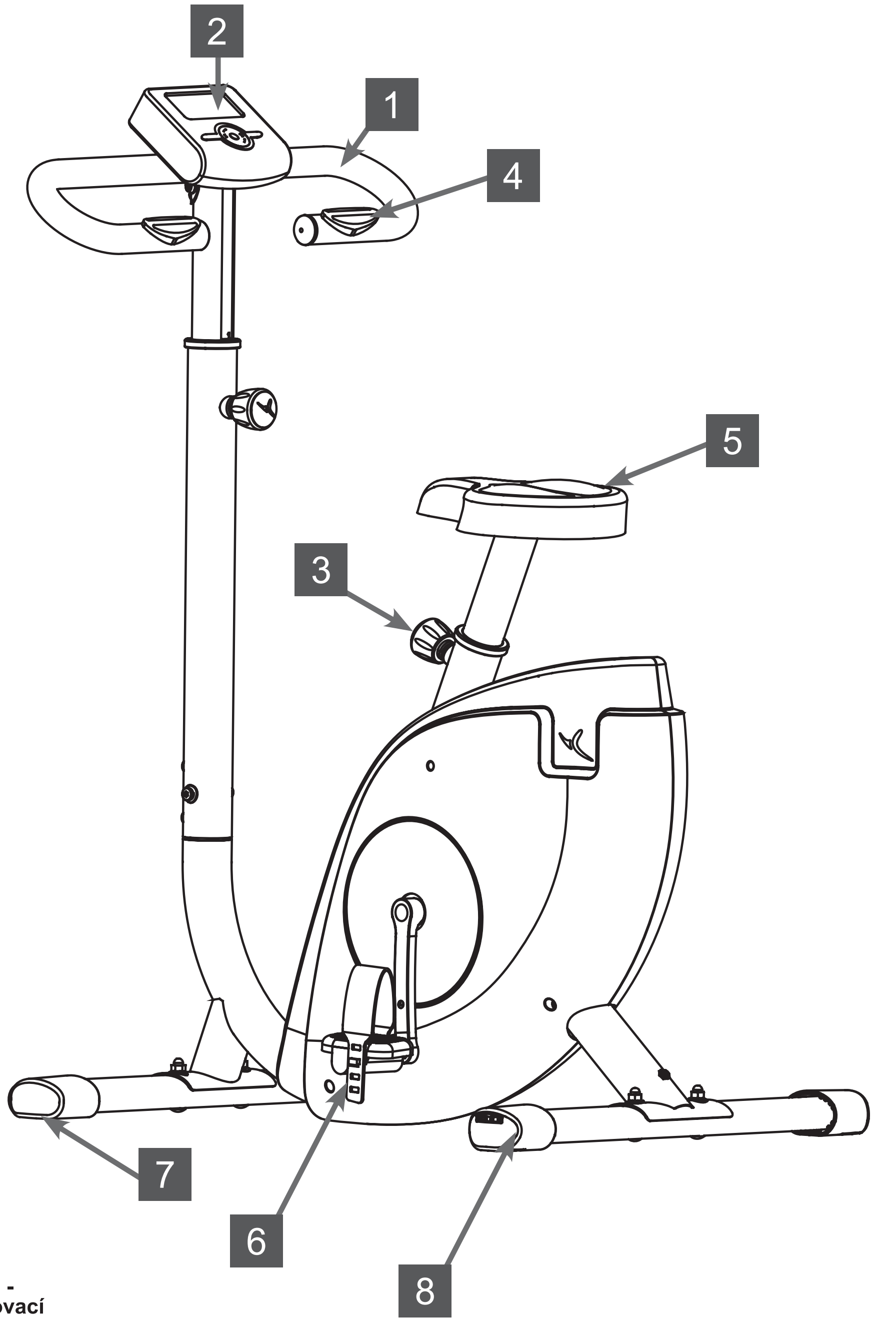
4 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
Captatori de pulsații - Snímače tepu
Pulsgivare - Датчици на пулса
Nabız algılayıcılar -
脉搏测试仪 - 脈搏監測儀

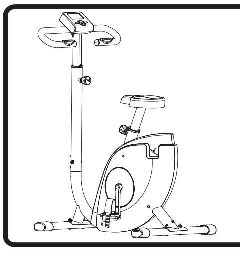
5 Seat - Siège - Asiento - Sattel- Sedile - Zadel
Assento - Siodełko - Ülés - Седло - **Scaun - Sedlo**
Sits - Седло - **Oturak** - **مقعد** - 座位 - 車座

6 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal
Pedale - Pedaal -Pedal - Pedał
Pedál - Педаль - Pedală - Šlapky
Pedal - Педал - Pedal -
- 踏板 - 踏板

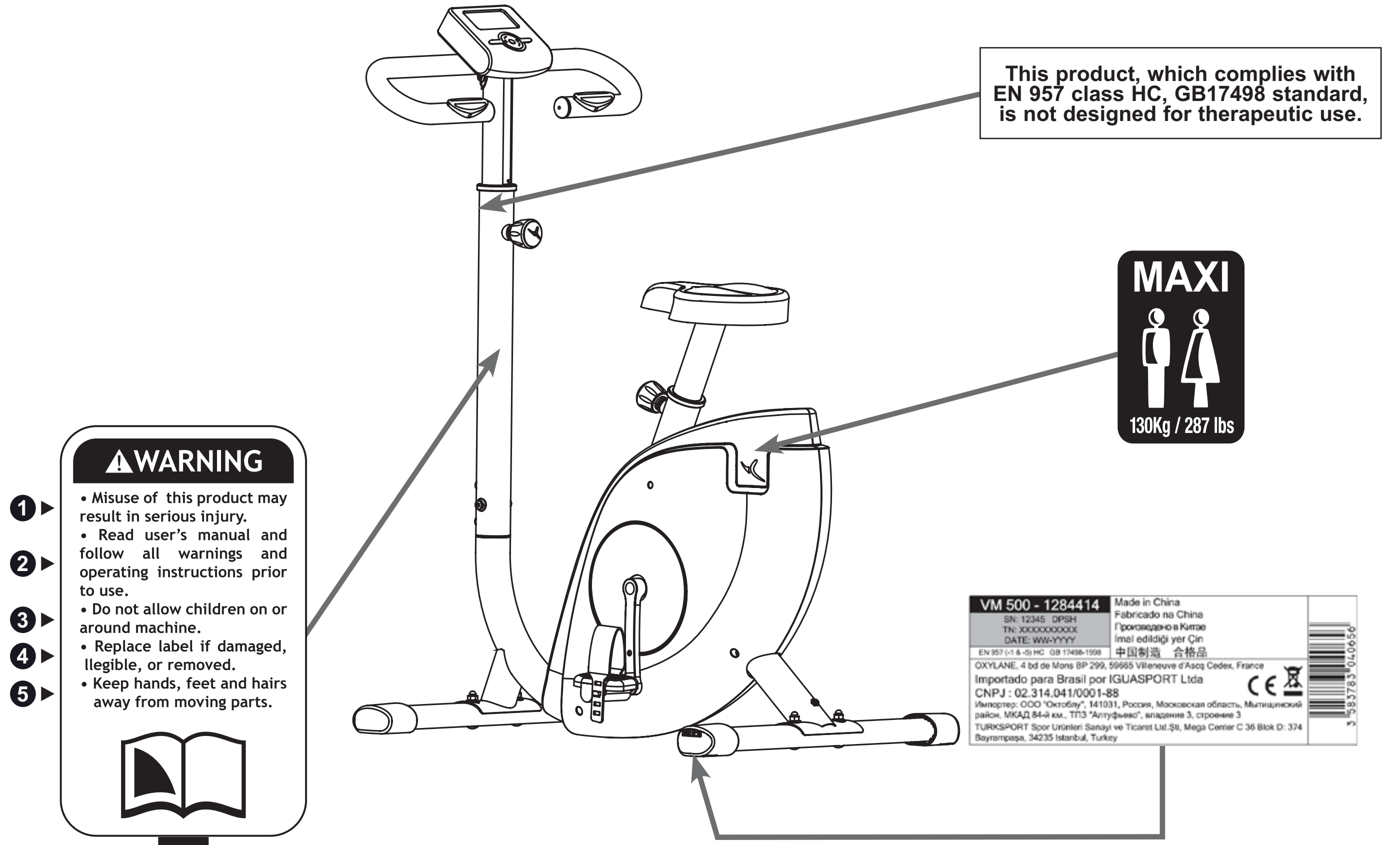
7 Castors - Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики -
Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska - Přemísťovací
kolečka - Flytthjul Колелца за преместване - عجلات التحريك
移动滚轮 - 移動滑輪

8 Level adjuster - Compensateur de niveau - Compensador de nivel Niveauausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef niveau - Compensador de nível - Regulacja poziomu - Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel - Vyrovnávací kompenzátor - Nivåkompensator - Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
معدل المستوى - 水平补偿器 - 穩定補償器





	VM 500	29,3 kg 64,6 lbs
	150,6 x 95 x 64 cm 59,3 x 37,4 x 25,2 inch	



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire şi să respectați toate Atenționările şi instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această maşină şi țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele şi părul de piesele în mişcare.

⚠UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

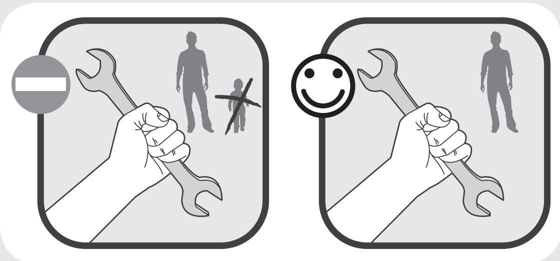
- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

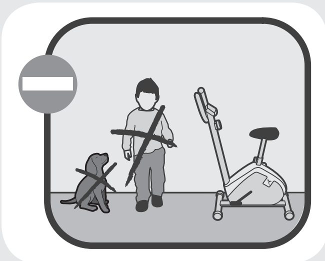
⚠ 注意事項

- 對產品的不當使用將導致嚴重受傷。
- 使用本產品之前請閱讀本手冊上的全部說明，并遵照注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接近或使用該器材。
- 如產品上的貼標損壞、模糊或缺失，請將其更換。
- 不可將雙手，雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

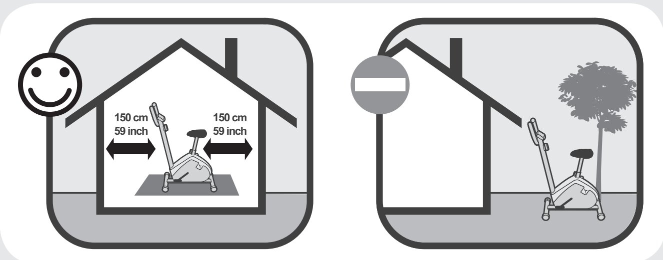
SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • احتياطات أمنية • 安全 • 安全

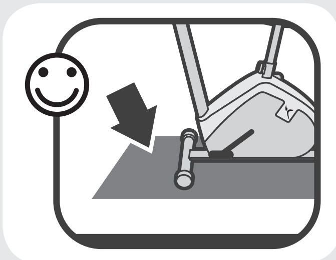
Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.

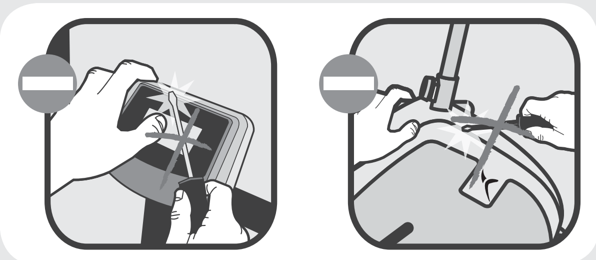


















Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance. Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Vous pouvez nous retrouver également sur www.domyos.com. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

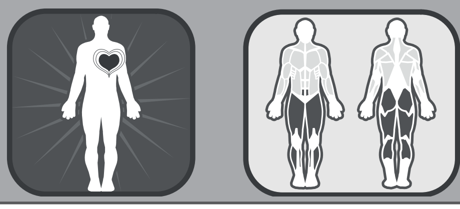
PRÉSENTATION

Ce produit est un vélo de remise en forme nouvelle génération.
Par sa géométrie étudiée, ce vélo vous place dans une position anatomique. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups.
Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire.
Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
Le vélo d'appartement vous permet de tonifier les jambes et les fessiers.Participent également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLÉES



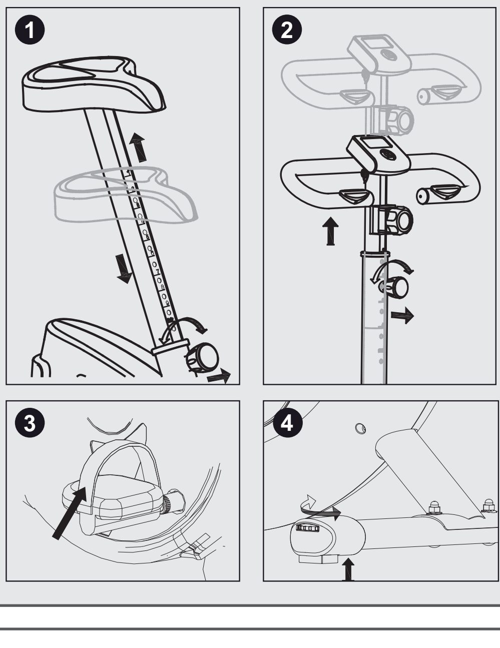
SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
2. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
3. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
4. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
5. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
6. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
7. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
8. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
9. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
10. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
11. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
12. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision.
Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort.
Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.

RÉGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).



1 - COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE
Pour un exercice efficace, le siège doit être à la bonne hauteur. Pour un exercice efficace, le siège doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, le maintenir, le dévisser et tirer la molette sur le tube de selle. Régler votre siège à la bonne hauteur et réinsérer la molette dans le tube de selle tout en la resserrant à fond.
ATTENTION :
- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

2- COMMENT AJUSTER LE GUIDON
Pour ajuster la hauteur du guidon, le maintenir et dévisser le bouton sur l'armature principale. Aligner, à la hauteur souhaitée, l'un des trous du tube porte-guidon avec celui de l'armature principale. Remettre en place le bouton et le resserrer.
ATTENTION :
- S'assurer de la remise en place du tube porte-guidon et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi du tube porte-guidon.

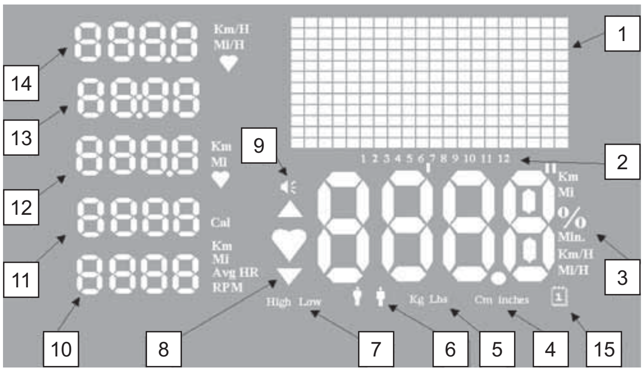
3 - COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES
Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, ajuster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

4 - MISE A NIVEAU DU VELO
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'une des molettes d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

CONSOLE FC 600

AFFICHAGE

1. Zone d'affichage des programmes – ÉCRAN PRINCIPAL
2. Indication de sélection des programmes
3. Affichage de la VITESSE (Km/h - Mi/h), de la DISTANCE (Km - Mi) ou de la FRÉQUENCE CARDIAQUE (BPM) en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur.*
4. Indicateur non-utilisé sur FC600
5. Indicateur non-utilisé sur FC600
6. Indicateur de sélection du SEXE (Homme / Femme)
7. Indicateur pour le paramétrage des zones cibles cardiaque : HIGH / hautes (100 % de la valeur max.) LOW / basses. (70 % de la valeur max)
8. Affichage de sortie de la zone cible cardiaque.
9. Indicateur sur la présence ou non de l'avertissement sonore de sortie de zone cible cardiaque.
10. Affichage de la DISTANCE parcourue.
11. Affichage des CALORIES dépensées (Cal)
12. Affichage de la DISTANCE ou de la FRÉQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
13. Affichage du Compte à rebours, 20 minutes par défaut (durée réglable entre 10 et 180 minutes par intervalles de 5 minutes).
    a. Si durée restante supérieure à 1h ➡ Affichage HH : MM
    b. Si durée restante inférieur à 1h ➡ Affichage MM : SS
    S'il n'y a pas de pédalage pendant une durée supérieure à 5 secondes, le compte à rebours s'arrête ainsi que le calcul des CALORIES.
    Le compte à rebours redémarre, ainsi que le calcul des CALORIES, au premier cycle de pédalage.



14. Affichage de la VITESSE ou de la FRÉQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
15. Indicateur de sélection de l'AGE de l'utilisateur.

* Durant l'exercice l'utilisateur peut modifier l'affichage en appuyant sur le bouton B ou D.

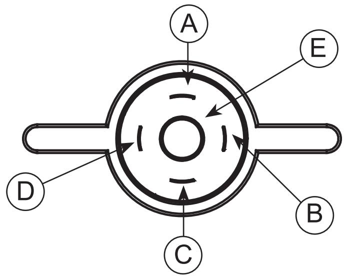
Remise à zéro du produit :
- Le produit se met en veille environ au bout de dix minutes d'inactivité.
- Les indicateurs se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).
- Appuyez sur le bouton RESET.
- Le compteur est activé, dés le premier tour de pédale ou si l'on appuie sur l'un des boutons.

FONCTIONS

Vitesse : Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle-ci peut être en Km/h (kilomètres par heure) ou en Mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit. cf. schéma.
Distance : Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice. Celle-ci peut être en km (kilomètres) ou en Mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.
Temps : Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes (MM :SS) durant la première heure puis passe en Heures : Minutes (HH :MM).
Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.
Fréquence cardiaque* : La mesure de la fréquence cardiaque se réalise à l'aide des capteurs de pulsation présent sur le guidon. Votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minute.
***Attention :** il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale. Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.
- Sous l'influence d'un fort champ magnétique, la valeur des pulsations peut se retrouvée modifiée.
- De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque. Lors de la prise de pulsations, gardez vos mains bien fixes par rapport aux capteurs, ne serrez pas fort les capteurs de pulsations.
- La prise de pulsations par les mains (au travers des capteurs placés sur le guidon) ne peut être aussi précise que la prise de pulsations au niveau de la poitrine (à l'aide d'une ceinture cardio par exemple).

FONCTION DES BOUTONS

Le système de navigation de votre console FC600 est composé :
- d'un bouton central de réglage et de validation, E
- de 2 boutons de navigation dans les écrans, B et D
- de 2 boutons de modification des valeurs, A et C

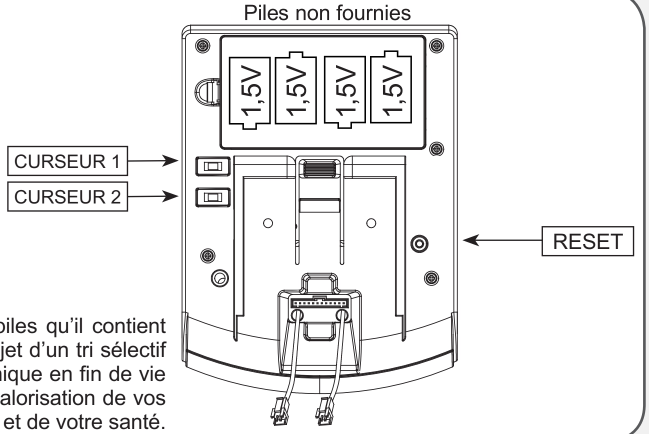


RÉGLAGES À L'ARRIÈRE DE LA CONSOLE

Curseur 1 : Sélection du type d'appareil sur lequel est utilisée votre console : VM (Vélo Magnétique) / VE (Vélo Elliptique)
Curseur 2 : Sélection de l'Unité de Mesure de DISTANCE : MI (Miles)/ KM (Kilomètres)

INSTALLATION DES PILES

Installation des piles
1. Retirez la console de son support, enlever le capot pile qui si situe à l'arrière du produit, placez quatre batteries de type LR 14 (1,5 V) dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le capot pile sur le produit et s'assurer de sa tenue.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.





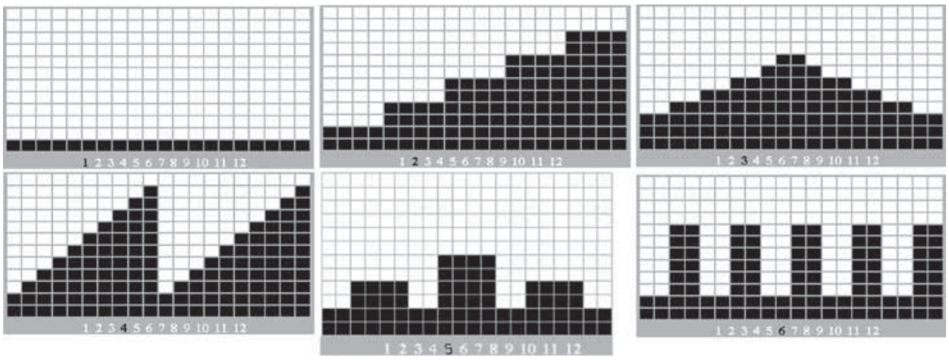
RECYCLAGE :
Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

CONSOLE FC 600

PROGRAMMES

Rappel : un appui long sur la touche E arrête le programme en cours.
Vous pouvez faire défiler les programmes en appuyant sur les touches B et D. Sélectionnez-les par la touche E.

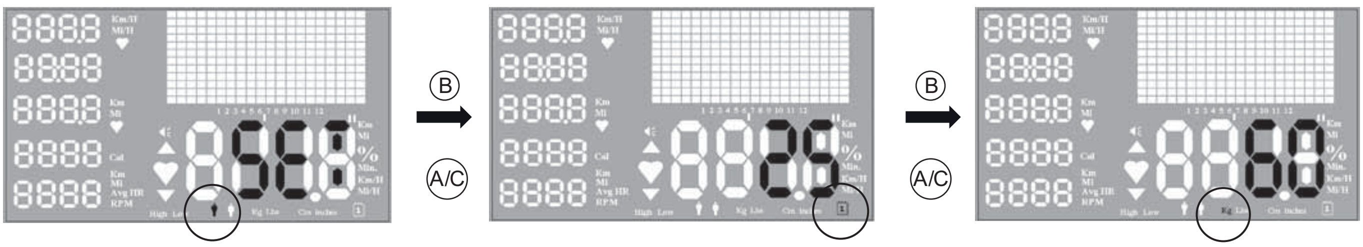
Programmes 1 à 6
Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E. Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré.



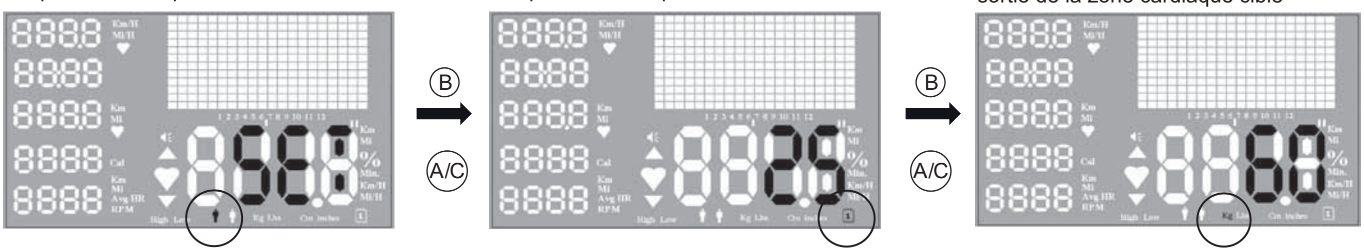
PARAMÉTRAGE

Pour rentrer dans le mode paramétrage, faire un appui long sur la touche E quand l'écran affiche le mot SEL.
Si vous n'aviez pas démarré votre exercice, l'appui long sur la touche E vous fera rentrer dans le mode paramétrage directement. Si vous étiez en cours d'exercice, l'appui long sur la touche E arrêtera le programme en cours. Le mot STOP s'affichera sur l'écran principal durant 15s. Pendant ce temps vous pourrez voir affichées les données de votre exercice précédent. L'écran affichera ensuite le mot SEL. Faire un appui long sur la touche E à nouveau pour rentrer dans le mode paramétrage.
Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, votre AGE, votre POIDS. L'appareil vous propose alors une zone cible cardiaque correspondant par défaut, pour la maximum à 100% du rythme cardiaque conseillé et pour le minimum à 70 % de cette valeur maximale. Vous pouvez faire varier ces 2 valeurs grâce aux touches A et C. Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs. Un appui long permet de défiler sur ces touches plus rapidement les valeurs. La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant. En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

Réglage du Sexe (Homme/Femme) — Réglage de l'âge — Réglage du poids



Fréquence cardiaque cible Max — Fréquence cardiaque cible mini — Activation/désactivation de l'alarme de sortie de la zone cardiaque cible



UTILISATION

Votre console fonctionne sur secteur ou avec des piles.
Après 10 minutes d'inactivité, la console s'éteint.
Nous vous conseillons d'enlever les piles si vous n'utilisez pas votre console pendant une longue durée ou si vous l'utilisez branchée sur secteur.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si vous constatez des distances ou vitesses anormales, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position VM pour vélo magnétique, VE pour vélo elliptique. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.
- Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 1 tour de pédale correspond à une distance 1,6 mètres (ces valeurs correspondent à des valeurs moyennes en vélo ou en marche.)
- Si l'indicateur de rythme cardiaque (3,12 ou 14) ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides.
- Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position Mi pour un affichage en miles, Km pour un affichage en kilomètres. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.

Votre compteur ne s'allume pas : si vous êtes sur batterie : vérifier la bonne position +/- des piles. Si le problème persiste recommencez avec des piles neuves. Si vous êtes branchés sur le secteur : vérifier le bon branchement de l'adaptateur sur le vélo. Dans les 2 cas, vérifier la bonne connexion des câbles derrière la console, et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du vélo

Si le problème persiste : ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche.

Dans le cas d'un bruit provenant de l'intérieur du carter, si vous n'arrivez pas à régler votre niveau d'intensité lorsque vous êtes en mode manuel, n'essayez pas de le réparer. Ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche.

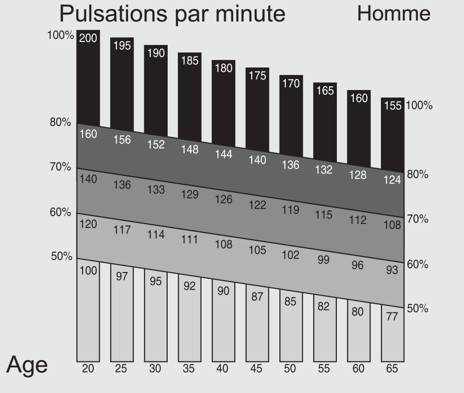
N'utilisez votre produit qu'avec l'adaptateur fourni.

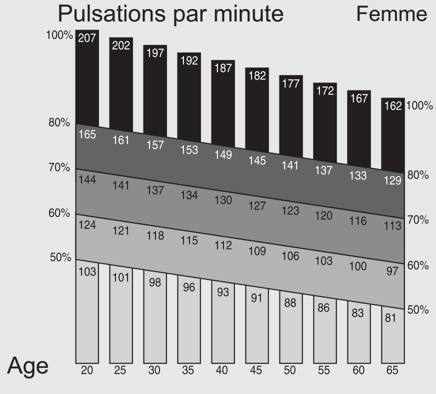
FR

FR

ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90 % et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaéorobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.





Si votre âge est différent de ceux proposés dans le plateau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100 %.
Pour les hommes : 220 - âge
Pour les femmes : 227 - âge

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.



Entretien/Echauffement : effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes.
Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.



Travail aérobie pour la mise en forme : effort modéré pendant un temps assez long (35 mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ses limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au-delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.



Entraînement aérobie pour l'endurance : effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement. L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

Retour au calme Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).
Étirement L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.
L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.
Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.
Cette garantie ne s'applique pas en cas de :
- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Mauvais montage
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

OXYLANE – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France